

LA TATTICA DI DIFESA

di M. Moretti (PV-Supervolley 8/9/10/11/12-06 01/07)

Scrivere sulla difesa è un compito complesso, perché è difficile sintetizzare in un articolo una filosofia, un modo di pensare. Puntare sulla difesa per una squadra è proprio questo: riuscire a costruire un modo di pensare. Una mentalità difensiva che sia valida per tutta la squadra. Molte squadre vincenti hanno basato su questo il punto focale della loro filosofia di gioco: a partire dalle grandi scuole orientali, passando per la grande nazionale U.S.A. degli anni 80, per arrivare alla nostra nazionale italiana pluricampione del mondo, che tanto si è ispirata a quella scuola statunitense, nei successivi anni Novanta. Per capire che cosa quella filosofia di gioco significhi dal punto di vista pratico, basta pensare all'esempio che ci ha fornito un giocatore che, a cavallo tra gli anni Ottanta e Novanta, ha calcato i campi di tutto il mondo, giocando per due stagioni anche nei campionati italiani, e che era l'emblema e l'esempio vivente di che cosa vuol dire avere una mentalità difensiva: Karch Kiraly. Nessuno meglio di lui, per chi ha avuto la fortuna di vederlo, è riuscito a dimostrare in campo che cosa voglia dire agire puntando sulla difesa, e nel corso di questa disquisizione lo citeremo spesso, per cercare di comprendere meglio che cosa voglia dire avere una giusta mentalità difensiva.

La mentalità difensiva

Che cosa vuol dire mentalità difensiva? Oggi questa parola va molto di moda e molti allenatori l'adoperano spesso, ma non sempre poi le squadre che si vedono in campo la rispettano così come i loro allenatori vorrebbero. Bisogna tenere presente che la mentalità difensiva non può essere un modo di pensare imposto dall'alto, ma una filosofia che nasce da dentro, e nella pallavolo d'oggi in cui, giustamente, si punta molto sull'attacco, le capacità difensive di un giocatore non sono più tenute molto in considerazione nella fase di scelta.

Sempre di più si cercano giocatori forti ad attaccare, cui poi si cerca di insegnare a difendere (spesso con scarsi risultati), mentre nel caso di atleti come Kiraly il processo fu probabilmente inverso: quelli erano giocatori che erano grandi difensori, cui poi fu insegnato ad attaccare (Kiraly, Berzins, Ctvrtlik...). Sicuramente tutta la mentalità di difesa può essere sintetizzata in un solo concetto che poi cercheremo di esplicitare meglio: non fare cadere la palla a terra. La squadra (intesa nel complesso di tutti i suoi giocatori) deve far tutto ciò che è possibile per fare in modo che la palla non vada a terra. "Agire è sempre meglio che non agire" (K. KIRALY). Questo significa che va fatto sempre un vero tentativo di difesa su ogni palla. Vero, perché ogni tanto accade che, per non subire il rimprovero dell'allenatore, il giocatore si tuffi per recuperare la palla, ma non lo fa con la dovuta convinzione di prenderla. Abbiamo parlato di squadra che difende, perché un team che punta sulla difesa non può permettersi un atleta che non difende nessuna palla. Nella squadra ci saranno atleti più bravi in difesa cui assegneremo compiti più difficili e maggiori responsabilità e atleti meno bravi cui assegneremo competenze più semplici ma che dovranno, proprio perché semplici, riuscire a portare a termine.

Facciamo un esempio molto esplicativo: ammettiamo di avere in zona 1 un difensore non particolarmente bravo cui affidiamo il compito di coprire solo il pallonetto e di prendere le palle corte (compito particolarmente semplice). Al tempo stesso affideremo all'atleta di zona 6, particolarmente bravo in difesa, il compito di scegliere se restare al centro del campo o posizionarsi sul lungolinea. In questo caso, l'atleta di zona 1 che ha un compito ridotto, perché il sistema funziona, lo deve portare a termine andando a recuperare tutti i palloni corti che gli sono stati assegnati. "Qualsiasi attacco che passa la rete e giocabile, quindi nessuna palla è impossibile da prendere" (K. KIRALY) Sicuramente una qualità che deve avere il difensore è quella di saper distinguere tra un attacco facilmente difendibile e un grande attacco dell'avversario che ha meno possibilità di essere difeso. Ciò nonostante il difensore deve provare a prenderle tutte. Il difensore deve soprattutto avere un senso di sfida con l'attaccante che ha di fronte e la sfida consiste nel non far fare punto allo schiacciatore avversario nella propria zona di difesa. "Aspettate! Aspettarsi che la palla venga verso te è una parte importante della difesa!" (K. KIRALY). Il difensore deve sempre aspettarsi che la palla possa finire nella propria zona e deve essere pronto a difenderla sia tecnicamente, stando ben fermo e nella giusta posizione di difesa, che mentalmente, nel senso che deve essere pronto a intervenire per quelle che sono le sue competenze. "Vedrai molti giocatori rimanere sorpresi quando la palla carambola sul muro" (K. KIRALY). Spesso invece accade che l'atleta rimane sorpreso da un attacco dell'attaccante o dalla deviazione del muro o di un compagno: ciò è negativo per la buona riuscita dell'intervento difensivo. L'atleta in difesa deve

aspettarsi il colpo dell'avversario: prima di tutto il colpo più probabile, ma poi ogni tipo di colpo che cada nella sua zona e soprattutto deve agire per non permettere alla palla di cadere a terra.

Osservare e scegliere la posizione

“Concentrati sull'alzatore che fa partire l'alzata, poi ti muoverai di conseguenza... a seconda del tipo d'alzata, un attaccante è più probabile che faccia un colpo o un altro” (K. KIRALY).

L'osservazione del difensore inizia dalla valutazione della ricezione avversaria. L'atleta deve verificare se la palla è ricevuta male (attacco su palla scontata), o se è ricevuta bene (spostata, staccata, perfetta...) con possibilità di attacco centrale. Subito dopo il difensore osserva l'alzata che è un segnale importante in quanto da lì inizia la fase di spostamento e piazzamento.

Oltre che indicare da dove sarà eseguito l'attacco, l'alzata può, se non perfetta, fornire indicazioni importanti all'atleta che si prepara alla difesa. Un'alzata bassa, corta, lunga o staccata deve essere valutata con la massima attenzione. Un'alzata bassa lascia prevedere un possibile pallonetto dell'attaccante o un colpo lungo a cercare le mani del muro. Un'alzata corta lascia aperte due possibilità all'attaccante: tirare in diagonale stringendo il colpo o tagliare la palla in lungolinea piazzando o cercando la mano esterna del muro.

L'alzata lunga lascia all'attaccante come unica possibilità il colpo diagonale, mentre una palla staccata presumibilmente andrà a finire lunga vicina alle linee o sarà giocata sulle mani del muro.

“Proprio come quando muri, i tuoi occhi devono essere sull'attaccante, cercando indizi su dove andrà la schiacciata* (K. KIRALY)

Il difensore, una volta valutata l'alzata, sposta la sua attenzione visiva prima sul muro poi sull'attaccante. Per quanto riguarda il muro, il difensore deve cercare, più che di vedere, di prevedere la situazione. Facciamo un esempio: se la palla alzata in zona quattro e una super particolarmente rapida, il difensore potrà prevedere che il muro di zona tre non arriverà a chiudere, e rimarrà uno spazio aperto in mezzo, tra il muro di zona tre e quello di zona due.

Le convenzioni che si creano tra giocatori a muro (collegamenti tra muro e difesa, chiamate dell'atleta a muro) favoriscono, se rispettate dagli atleti a muro, questa possibilità di previsione del giocatore in difesa. Proprio per questo motivo, ce la prendiamo molto con quegli atleti a muro che, per cercare un muro vincente a tutti i costi, non rispettano le consegne pattuite. In questo caso, se l'atleta di muro azzecca la scelta è vero che ha delle possibilità di effettuare un muro vincente, ma se la sbaglia non lascia nessun riferimento ai giocatori in difesa, che hanno così meno possibilità di successo.

Prima dell'esecuzione dell'attacco, tutta l'attenzione visiva del difensore è concentrata sull'attaccante (per meglio dire sul braccio dell'attaccante). Il difensore cerca di osservare bene l'attaccante e di capire, in base alla sua gestualità, alla posizione della palla al momento dell'attacco, al tipo di palla e alla composizione del muro che l'attaccante ha davanti, dove questi indirizzerà l'attacco.

“Ricordati che tutti gli attaccanti preferiscono un colpo, quando un attaccante salta devi tenere a mente quale sono i suoi colpi preferiti, e sarà quello il tipo d'attacco che eseguiranno, sicuramente, nel momento di difficoltà* (K. KIRALY)

Nell'osservazione della situazione di gioco il difensore deve chiedersi qual è l'attacco più probabile per quel tipo di palla.

Spesso capiterà che proprio quello sia l'attacco eseguito da quell'attaccante.

Inoltre l'analisi attenta dell'avversario ci permetterà di avere informazioni molto precise sull'attaccante e sulle sue direzioni preferite e proprio nei momenti decisivi del match è probabile che l'attaccante utilizzi i colpi in cui si sente più sicuro. Se al momento opportuno il difensore terrà conto di queste indicazioni, potrà posizionarsi nella zona precisa dove ci sono maggiori possibilità che arrivi la palla.

“Se sarai bravo a scegliere la giusta posizione, vedrai che molte palle verranno dritte su di te” (K. KIRALY). Tutto quanto detto sopra ha una sola e unica finalità: scegliere il posto giusto dove posizionarsi per fare in modo che proprio in quel punto arrivi la palla. Il difensore si posiziona in modo che la palla gli arrivi addosso tra le spalle e le ginocchia dove le possibilità di successo dell'intervento difensivo sono maggiori. Tuttavia qualora la palla non dovesse arrivare addosso nel posto scelto, il difensore deve provare in tutti i modi a intervenire con successo per impedire che la palla cada a terra nella sua zona di difesa.

L'elemento volitivo è sicuramente importante per eseguire una buona difesa, ma una volta che si contatta la palla, bisogna avere la capacità di controllarla utilizzando le tecniche corrette che permettano l'intervento difensivo. Le tecniche di difesa sono tante, molte sono codificate:

dall'intervento sul posto con palloni addosso, laterali alti o bassi; alle azioni che si eseguono in affondo laterale; agli interventi in caduta laterale e in avanti; ai tuffi. Altre tecniche non sono codificate, ma sono istintive, e spesso risultano ugualmente efficaci, permettendo un buon intervento a l difensore.

Ma qual è lo scopo della difesa? Il primo obiettivo del difensore è, come già detto più volte, quello di non far cadere la palla a terra. In secondo luogo, il difensore ha lo scopo di controllare la palla, in modo che un compagno possa intervenire per alzarla a uno schiacciatore che la possa attaccare. Una difesa è considerata positiva se, dopo di essa, si può effettuare un attacco.

Se la palla lo permette, il difensore ha il compito di darla precisa, per dare la possibilità alla sua squadra di scegliere se contrattaccare in primo tempo, o con un altro tipo di palla.

“...il posto ideale dove far arrivare la difesa è alta In mezzo al campo...” (K. KIRALY)

Bisogna distinguere, nel controllo della palla, tra le palle molto forti e le palle più lente. Nella difesa delle palle molto forti, l'obiettivo del difensore è di tenere una palla alta ed "alzabile", in mezzo al campo (circa sulla linea d'attacco) e non necessariamente di metterla precisa, vicina alla rete, con il rischio che un minimo errore, frequente su palle molto veloci, faccia sprecare una difesa che passa nell'altro campo invece di essere giocata in attacco dalla nostra squadra.

«...Prepara le braccia separate... Tutte le volte che è possibile, difendi la palla con due braccia, questo ti dà un enorme vantaggio nel controllo...» (K. KIRALY)

Nella fase di preparazione della difesa, l'atleta tiene le braccia pronte in una posizione rilassata e comoda per portarle rapidamente sotto la palla, come se dovesse "scavare sotto di essa". Le spalle devono cercare di orientare il rimbalzo verso il centro del campo. Quando è molto forte, la palla deve essere rallentata, per evitare che schizzi lontano, e "scavarci sotto" o "spezzare le braccia" deve servire proprio a diminuire la velocità della palla per permettere il controllo. Gli interventi a due mani, hanno sempre maggior possibilità di successo rispetto a quelli con un solo braccio, perciò tutte le volte che il difensore ha il tempo necessario per farlo, deve cercare di controllare la palla con due braccia.

Alle volte succede che il difensore invece di "scavare sotto la palla" faccia il movimento inverso e ritiri le braccia: questo movimento va sempre evitato. Bisogna cercare sempre d'infilare le braccia tra palla e il terreno, per impedire che la palla cada a terra. Se la palla non arriva esattamente sul posto bisogna cercare di difenderla ugualmente utilizzando un intervento in caduta. In questo caso è fondamentale dissociare l'azione delle braccia, che devono essere utilizzate per il controllo della palla, da quello del resto del corpo che cade.

Certe volte, per paura di cadere male, le braccia sono utilizzate per proteggersi dalla caduta. Bisogna imparare a cadere e recuperare la palla, in modo tale che le braccia (o il braccio se si attua una tecnica d'intervento con un braccio solo) non si scompongano e siano utilizzate esclusivamente per controllare la palla e non per preservarsi dalla caduta. Per tanto tempo forse si è fatto fin troppo allenamento sulle cadute a terra, soprattutto in campo femminile, lavoro che, però, negli ultimi anni è stato completamente trascurato e che andrebbe ripreso.

Nell'insegnamento della difesa è importante, soprattutto con le giovani, che conoscano e allenino separatamente le tecniche di caduta e di recupero (rullata laterale, in avanti, e tuffo). Solo in questo modo potranno vincere la paura di scivolare a terra, e aver la sicurezza necessaria, quando capita un salvataggio di questo tipo, utilizzando le braccia per recuperare la palla, e cadendo senza problemi (proprio perchè tale caduta è stata provata più volte in allenamento). Quando la palla non arriva forte ma è lenta, o perchè schiacciata piano dall'attaccante (pallonetto o piazzata) o perchè toccata dal muro e rallentata, l'atteggiamento del difensore cambia.

Prima di tutto, queste palle spesso ci colgono di sorpresa perchè non sempre possiamo prevederle, e dobbiamo essere pronti ad agire ugualmente.

“...E' più facile controllare le palle lente, qualunque difensore è in grado di controllare la maggior parte dei pallonetti, ma è dura andare a prenderle...” (K. KIRALY). Su questo tipo di palloni l'esigenza è massima. L'obbligo è che non cadano a terra e, in secondo luogo, dobbiamo cercare di controllare la palla con maggior precisione rispetto ai palloni forti. Non è più sufficiente passarli perchè siano alzati, ma si deve cercare di fornire palle precise che permettano l'attacco in primo tempo. Una squadra che difende bene le palle lente, mette in qualche modo sotto pressione l'attacco avversario, perchè lo costringe ad attaccare sempre forte, portandolo a cadere in una maggior frequenza d'errori in attacco, o preda del nostro muro.

Sistemi di difesa

Facciamo una piccola ma importante introduzione per chiarire alcune cose. Non sempre la difesa

si può collegare al muro, o meglio, non sempre il muro è ad un livello tecnico tale da poter aiutare la difesa. Il muro è un fondamentale che ha bisogno di fisico e di molta tecnica, per cui, a bassi livelli, difficilmente si trovano giocatrici in grado di coprire una zona tramite esso. Se il muro non garantisce la copertura di una zona precisa con una certa costanza, il modo di intendere e di piazzare la difesa deve essere ripensato come corpo a se stante, e non come una parte collegata al muro. Ad esempio, se alla giocatrice di zona 2 affido il compito di murare sempre parallela contro il posto 4 avversario, così da poter tenere il difensore di zona 1 a pallonetto e quello di zona 6 in mezzo al campo, ho adottato un razionale sistema di difesa. Ma se la giocatrice di muro spesso sbaglia posto o tempo di salto, o se, non essendo sufficientemente alta, non riesce a coprire la zona, lasciando molte parallele alla banda avversaria, non posso contare su questo collegamento del muro con la difesa e semplicemente bisogna che studi un altro sistema di difesa indipendente dal muro.

Un'altra importante osservazione da fare a priori, ovvero prima di procedere a un'esposizione più ampia dei sistemi di difesa, è che non tutti i palloni sono difendibili e che ogni sistema di difesa ha dei pregi e dei difetti. Per quanto organizziamo il nostro sistema e piazziamo le nostre giocatrici, "la coperta sarà sempre troppo corta" nei confronti delle possibilità d'attacco avversario. Questo ci impone di fare delle scelte che privilegino alcune cose a discapito di altre, le scelte devono essere dettate, non ci si stancherà mai di ripeterlo, da un attento studio innanzitutto della propria squadra, in seguito dell'avversario.

Una particolare considerazione va fatta sulle zone di conflitto che, in qualsiasi sistema di difesa, possono rappresentare un problema. Esse, infatti, possono essere spostate, ma non annullate.

È importante definire bene le responsabilità e capire che la palla che cade in mezzo appartiene ad entrambi i difensori.

Le posizioni di partenza

Della posizione di partenza e della difesa sul primo tempo abbiamo già accennato in precedenza. Vogliamo solo ricordare che si tratta del punto dove i difensori si piazzano inizialmente, pronti a difendere il primo attacco della squadra avversaria che può essere, raramente, il pallonetto dell'alzatrice e, più spesso, l'attacco in primo tempo. Se la squadra avversaria si trova in una rotazione d'attacco a due, e la centrale non attacca il primo tempo ma esegue uno stacco a un piede, il primo tipo di palla che temporalmente si deve preparare a difendere la nostra squadra è la fast (o la "02" o la "B").

La posizione di partenza generalmente non varia col sistema di difesa adottato, fatta eccezione per il sistema di copertura fissa con il mediano centrale, ma di questo torneremo a parlare quando tratteremo in maniera specifica di quel sistema di difesa.

Fatte queste dovute premesse, addentriamoci più nello specifico. Possiamo postulare due grandi famiglie di sistemi di difesa:

1. Sistemi di difesa con la copertura fissa del pallonetto (almeno un giocatore ha il compito esclusivo di difendere il pallonetto);
2. Sistemi di difesa senza copertura fissa del pallonetto (nessun giocatore ha esclusivamente il compito di difendere il pallonetto).

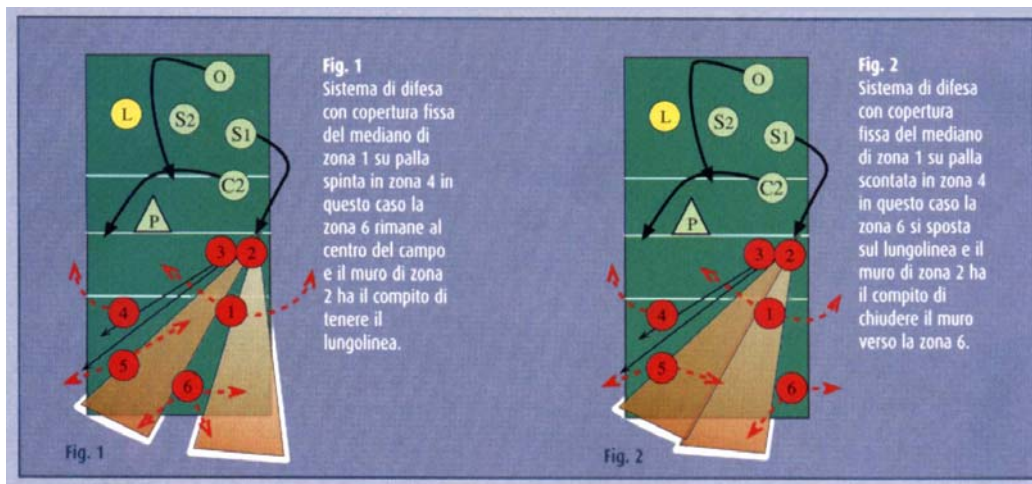
Sistemi con copertura fissa del pallonetto

I sistemi con copertura fissa del pallonetto sono molto utilizzati quando si ha una situazione di muro particolarmente forte o ben piazzato, ad esempio su attacco scontato della squadra avversaria o in situazioni di muro a tre giocatrici. All'interno di questa famiglia potremmo distinguere tre tipologie che si differenziano a seconda del giocatore cui diamo il compito di difendere il pallonetto:

Sistema con copertura del mediano laterale

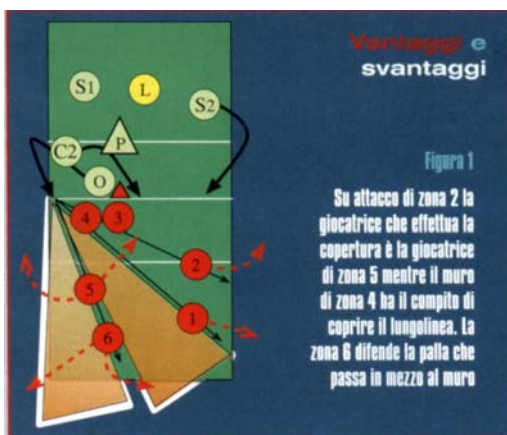
Questo sistema affida al mediano laterale (zona 1 o 5 a seconda di dove arriva l'attacco) il compito di difendere il pallonetto. È molto utilizzato nella pallavolo femminile e spesso è alternato al sistema senza copertura del pallonetto. Tale sistema di difesa affida molte responsabilità alle giocatrici di zona 5 e 6.

Vediamo due esempi riferiti all'attacco di zona 4 e a quello di zona 2.



Sull'attacco avversario di zona 4 con questo sistema di difesa la copertura fissa del pallonetto è affidata all'atleta di zona 1 che in anticipo si sposta in posizione avanzata e interna per prendere il pallonetto e tutte le palle corte. Il giocatore di zona 4, in base al tempo concessogli dalla velocità dell'alzata, cercherà di scendere in difesa il più possibile per prendere campo solo sulla diagonale non avendo nessuna responsabilità sul pallonetto della squadra avversaria. Il giocatore di zona 5 che ha molte responsabilità soprattutto sulla palla scontata deve difendere la diagonale che esce dal muro di zona 3, e deve cercare di intervenire sui palloni che cadono in zona 6 quando il posto 6 si è spostato sul lungolinea. La giocatrice di zona 6, generalmente, su palla spinta rimane in zona 6 a difendere la palla che passa in mezzo al muro di zona 3 e 2, mentre, su palla alta, si sposta a difendere in lungolinea, il colpo che esce esternamente dal muro di zona 2.

Le competenze del muro, in questo sistema di difesa, sono di tenere il lungolinea sulla palla spinta, e di chiudere verso la zona centrale del campo sulla palla scontata.



Quando l'attacco avversario arriva da zona 2, con questo sistema di difesa la copertura fissa spetta alla giocatrice di zona 5, che si posiziona interna e avanti per coprire tutte le palle corte e i pallonetti. La giocatrice di zona 2, scaricata dalle responsabilità sul pallonetto, scende più dietro possibile per difendere la diagonale stretta.

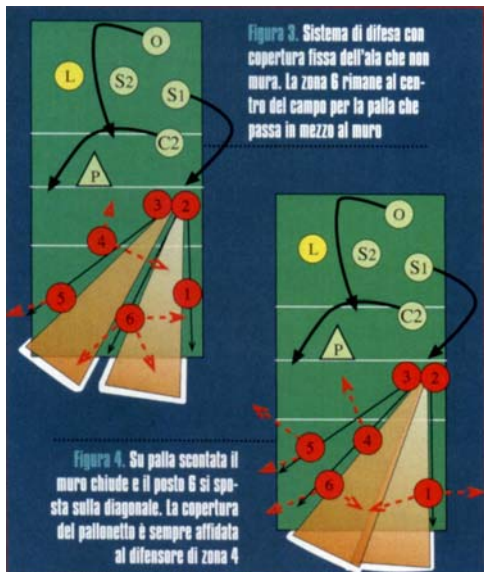
Alla giocatrice di zona 1 spetta il compito di difendere la diagonale che esce a destra del muro di zona 3 e su palla scontata quando la zona 6 si sposta sul lungolinea di prendere le eventuali palle che cadono in zona 6. La giocatrice di zona 6 generalmente rimane al centro del campo sulle palle super dove probabilmente il muro non si chiude e in questo caso ha il compito di difendere la palla che passa tra il muro di zona 4 e il muro di zona 3.

Se la palla è alta e il muro ha la possibilità di chiudersi il giocatore di zona 6 si sposta in lungolinea mentre la zona 6 diventa competenza del muro che si deve chiudere e deve impedire alla palla di cadere in questa zona del campo.

Tale sistema trova sovente applicazione quando in zona 5 si trova a difendere la centrale anziché il libero, per ridurre le responsabilità difensive a questa atleta, meno allenata e spesso meno forte in difesa. Non bisogna dimenticare che la tattica di difesa deve prevedere di affidare compiti più semplici ad atleti meno forti in difesa, è il caso del centrale quando si trova in zona 5, e tali compiti, proprio perché semplici, devono essere portati a termine con successo dal difensore. Alle atlete che dispongono di particolari abilità nelle situazioni difensive chiederemo di coprire più campo e di assumersi in questo modo maggiori responsabilità. Il sistema di difesa con copertura fissa del pallonetto offre il vantaggio di togliere la possibilità di fare punto all'attaccante avversario con pallonetti e palloni corti, costringendolo per forza a tirare lungo e forte. Tale tattica si adatta bene con quelle atlete poco potenti e più tecniche o con quelle che ricorrono spesso all'utilizzo del pallonetto. Per contro portare un'atleta sempre in copertura fissa del pallonetto scopre una parte "lunga" del campo, generalmente la zona 6, oppure il lungolinea, zona che, tuttavia, dovrebbe essere coperta dal muro.

Copertura dell'ala che non partecipa al muro

Con questo tipo di sistema, la copertura del pallonetto non è più affidata al mediano, ma all'ala che non partecipa al muro.



Net caso di un attacco avversario da zona 4, la giocatrice di zona 4 si sposterà internamente verso il centro del campo, più possibile dietro le atlete a muro, in modo di coprire il pallonetto. Quando l'avversario gioca una palla super, il difensore potrebbe avere delle difficoltà ad arrivare e a difendere, soprattutto sui pallonetti che cadono vicino alla linea laterale (punto debole di questo sistema di difesa).

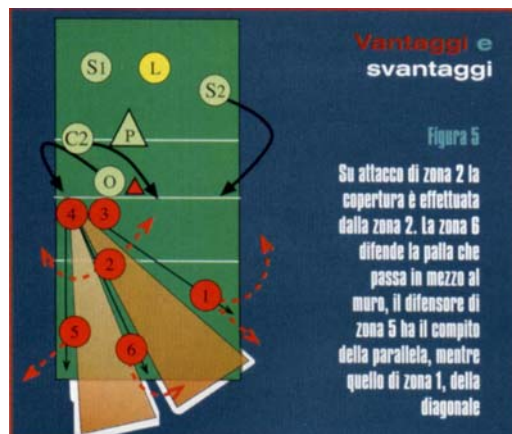
L'atleta che difende in zona 1, ha in ogni caso il compito di difendere il lungolinea senza avere la preoccupazione di coprire il pallonetto, questo le permetterà di stare in una posizione più arretrata. Il difensore di zona 6, nel caso di una palla rapida con muro che non chiude, ha il compito di difendere la traiettoria che passa tra le atlete che compongono il muro, mentre in una situazione di palla scontata e muro che chiude, il posto 6 si sposta sulla diagonale. Il difensore di zona 5 ha in ogni caso maggiori responsabilità, dovendo coprire, oltre alla sua zona, anche

quella in diagonale stretta, lasciata libera dall'atleta in zona 4.

Con l'attacco avversario portato dalla zona 2, il difensore incaricato della copertura è il posto 2, che rapidamente si sposta il più possibile verso sinistra.

All'atleta di zona 5, tocca il compito di difendere la parallela, mentre quella di zona 6 ha competenze analoghe alla situazione precedente. Il posto 1, infine, ha il compito della diagonale e della diagonale stretta lasciata libera dalla zona 2. Tale sistema ci sembra difficilmente applicabile se l'attacco avversario da zona 2 è una fast, poiché la rapidità della palla non da tempo al posto 2 di posizionarsi correttamente in copertura.

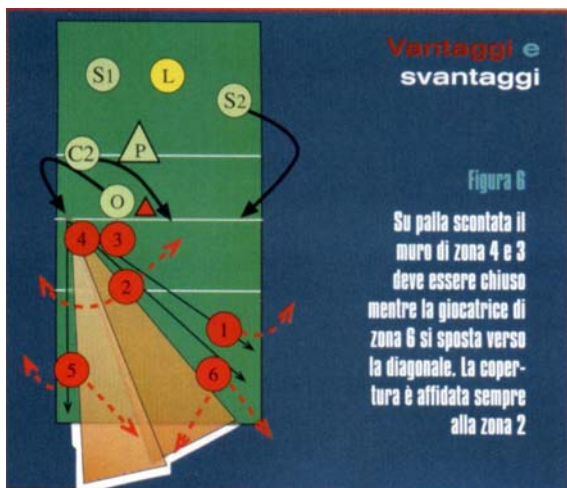
Il sistema con copertura dell'ala che non partecipa al muro, rispetto agli altri che hanno la copertura fissa del pallonetto, è senz'altro quello che garantisce più efficacemente la difesa della parallela. In effetti, il giocatore con il compito di difendere la parallela non ha particolari difficoltà a raggiungere velocemente la sua zona di difesa e ha il compito esclusivo di difendere il lungolinea. E' molto valido quindi contro atleti che sono bravi ad alternare parallele a colpi corti o pallonetti. Lo svantaggio di questo sistema è che ha un solo giocatore a difendere la diagonale. Anche quando il posto 6 si sposta verso la diagonale, si lascia una gran porzione di



campo a un solo difensore. Ribadiamo inoltre che spesso il laterale che non partecipa a muro contro le palle veloci ha difficoltà a raggiungere il corretto posto di difesa.

Spostando più avanti la nostra analisi, ci concentriamo ora sul contrattacco, che ci deve essere garantito da una buona difesa. Da questo punto di vista tale sistema di difesa genera alcuni problemi. Il giocatore che va in copertura fissa non ha, infatti, la possibilità di allargarsi per effettuare una corretta rincorsa, stesso problema può presentarsi al giocatore impegnato nell'azione di muro. Molti giocatori ovviano a questo problema attaccando la 9 o la 4 (una palla più corta), che sono però soluzioni che limitano i colpi degli attacchi. Nella peggiore delle

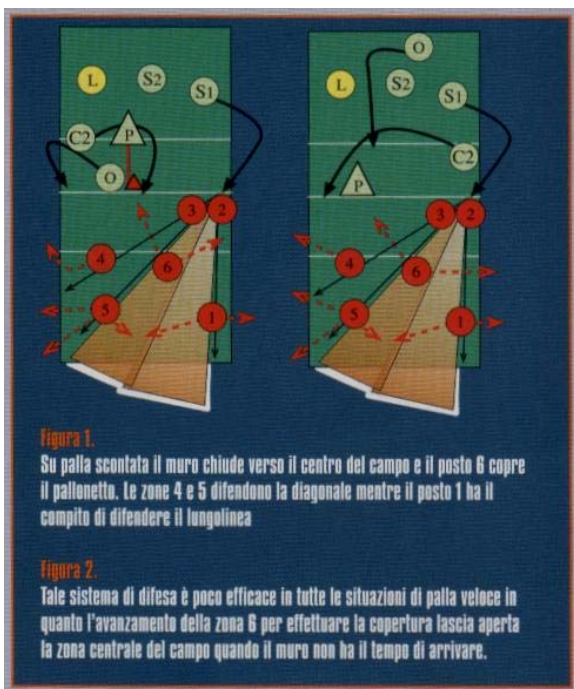
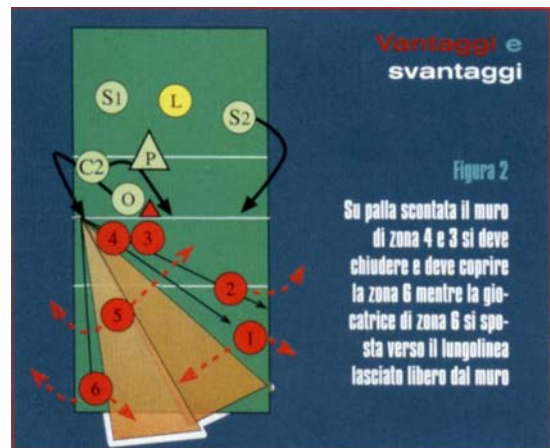
ipotesi chi difende il pallonetto è costretto a un intervento a terra che ne preclude completamente la possibilità di attaccare. In pratica con questo sistema le migliori uscite d'attacco sono dalla seconda linea, quindi hanno una percentuale d'efficienza, almeno nel femminile, inferiore nella



stragrande maggioranza dei casi.

L'ultimo sistema di difesa con copertura fissa del pallonetto che andiamo ad analizzare è quello che vede impiego del centro mediano avanzato (il difensore di zona 6) nel recupero del pallonetto. Tale sistema fino a pochi anni fa è stato sovente utilizzato dalle squadre dell'Est europeo (Russia, Ucraina, Croazia..).

Ora, a nostro avviso, tale sistema è sempre più in disuso a causa dell'evoluzione del gioco d'attacco che, ad alto livello, utilizza sempre più palle tese in banda e cerca il massimo anticipo negli attacchi dal centro. In tali situazioni il muro del centrale non riesce a "chiudere" lasciando la zona 6 scoperta, in questo modo il difensore di zona 6 posto al centro del campo risulta decisamente inutile o meglio è molto più utile che stia lungo in mezzo al campo dove



l'attacco avversario può tirare con facilità. Entriamo nella descrizione dettagliata di tale sistema. Come abbiamo già detto, la zona 6 avanza ed ha il compito di coprire il pallonetto sia sull'attacco di primo tempo che sull'attacco da zona 2 e 4. La zona 1 sull'attacco di zona 4 e la zona 5 sull'attacco di zona 2 hanno il compito di difendere il lungolinea. La zona 5 sull'attacco di zona 4 e la zona 1 sull'attacco di zona 2 hanno quello di difendere la diagonale. La diagonale stretta spetta alla zona 4 se l'attacco viene dal posto 4 e alla zona 2 se è effettuato dalla zona 2.

Questo sistema trova ancora applicazione nei campionati giovanili, di solito fino all'under 14. I motivi del suo utilizzo in campionati come l'under 12 (dove è presente), 13 e 14 sono abbastanza ovvi: c'è un giocatore sempre al centro del campo, la zona dove notoriamente arrivano più palloni.

Tuttavia esso crea una complicanza più tecnica che tattica, a prescindere dal sistema adottato (6,6; 6,3 o 6,2) il palleggiatore non può difendere in zona 1, ma deve stare in zona 6, altrimenti i problemi a

raggiungere la palla difesa o rigiocata sarebbero evidenti visto che il giocatore si trova lungo, nell'angolo del posto 1, e spesso la zona 6 intralcia le sue azioni di penetrazione.

Vantaggi e svantaggi

Il vantaggio, potremmo dire unico, di tale sistema di difesa è di garantire con chiarezza, su palla scontata, con muro che ha la possibilità di chiudere verso il centro del campo, la copertura del pallonetto.

Il difensore preposto alla difesa del lungolinea non deve occuparsi di nessun'altra palla con buona possibilità di successo mentre altri due atleti hanno il compito d'intervenire sugli attacchi in diagonale. Ma i vantaggi che si possono avere su palla scontata si perdono di gran lunga in tutte le situazioni di gioco veloce. Sull'attacco di primo tempo, come su quello della fast, il posto 6 in posizione avanzata si preclude ogni tipo d'intervento e la zona 6 libera lascia molte possibilità all'attaccante avversario. Sulla super dalla zona 2 o 4 che



sia, come più volte detto il posto 3 probabilmente non arriva a chiudere il muro lasciando aperto lo spazio in zona 6 che l'atleta che avanza in copertura lascia scoperto.

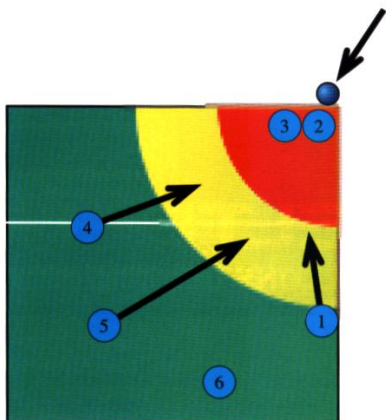
Per ovviare a questa carenza spesso è il difensore di zona 5 che va sulla palla in mezzo al muro ciò implica, però, che non si abbia più un difensore in zona 5 a proteggere la diagonale. Tale sistema di difesa tuttavia può trovare applicazione nei campionati giovanili dove le azioni di gioco veloce sono molto ridotte e al centro del campo arriva un gran numero di palloni, creando però vari problemi alla crescita ed allo sviluppo dei palleggianti, come detto sopra.

SISTEMA SENZA COPERTURA FISSA DEL PALLONETTO

Abbiamo lasciato per ultimo il sistema di difesa senza copertura fissa del pallonetto, poiché riteniamo che sia quello maggiormente impiegato, almeno nei campionati d'alto livello. Tale sistema parte dal presupposto di non affidare a nessun atleta il compito esclusivo della copertura del pallonetto, ma di suddividere le responsabilità del recupero di questo tipo di palloni tra i giocatori di muro (autocopertura) e alcuni difensori.

Per utilizzare con successo questo sistema di difesa, bisogna creare alcune condizioni attraverso l'allenamento in palestra:

1. La capacità dei giocatori di muro di effettuare l'autocopertura su quei pallonetti e palle toccate che cadono subito dietro al muro. Un'abitudine che, se è applicata costantemente, permette di neutralizzare, se non tutti, almeno una buona parte dei palloni che cadono corti alle spalle del muro. In questo modo si lascia ai giocatori di difesa il compito di intervenire sui pallonetti più lunghi, quelli su cui autocopertura non può intervenire, che sono, per intenderci, i palloni che cadono non dietro al muro, bensì vicino alla linea d'attacco (vedi fig 1).



2. La capacità tecnica di recuperare il pallonetto partendo da una posizione di difesa media, che permetta la difesa del pallonetto e allo stesso tempo l'intervento sui palloni lunghi, in diagonale stretta nel caso dell'ala, o in lungolinea nel caso del mediano. Tecnicamente, il recupero deve essere effettuato con un'azione di caduta in avanti, che spesso nella pallanuoto femminile è stata risolta con la tecnica dello scivolamento sul fianco. Negli ultimi tempi però, proprio per essere maggiormente efficaci su questo tipo di azioni, si cerca di sviluppare la capacità d'intervenire, anche nel femminile, con il tuffo in avanti.

3. Il mantenimento della giusta posizione in difesa. Una posizione di difesa troppo avanzata impedirebbe al difensore d'intervenire con possibilità di successo sulla palla lunga, nell'esempio della figura 1, alla zona 4 la diagonale stretta, e alla zona 1 la lungolinea. Una posizione di difesa troppo arretrata renderebbe impossibile il recupero da parte del difensore del pallonetto. Solo una posizione corretta intermedia in una postura del corpo alta permette al difensore d'intervenire su entrambi i tipi di palloni.

4. La capacità dei difensori di leggere il gioco e di anticipare, là dove è possibile, l'azione del pallonetto da parte dell'attaccante avversario.

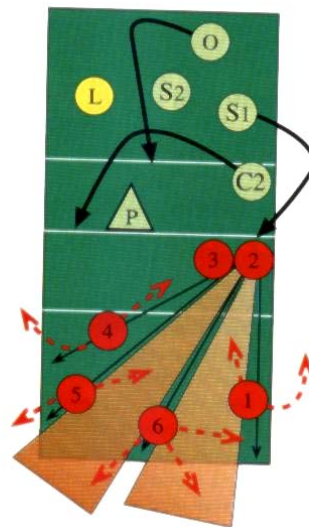


FIG 2 Su attacco da zona 4, al giocatore di zona 1 spetta il compito di difendere la lungolinea e il pallonetto esterno; al giocatore di zona 6 spetta il compito di difendere la palla in mezzo al muro; al difensore di zona 5 spetta il compito della diagonale e dei palloni corti in mezzo al campo; al giocatore di zona 4 spetta il compito di difendere la diagonale stretta e il pallonetto interno

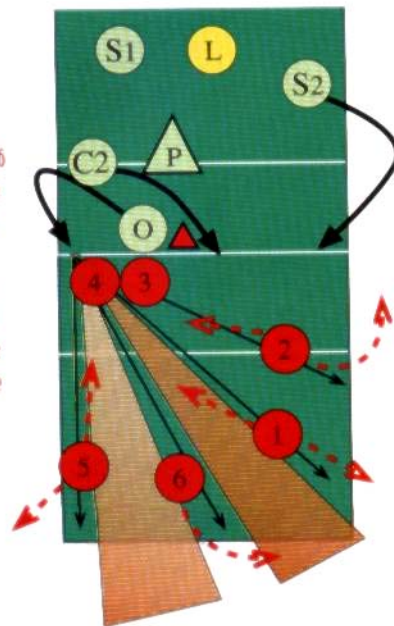
Ma entriamo nel dettaglio delle competenze dei singoli difensori con questo sistema difensivo.

- Nel caso di un **attacco da zona 4 da parte della squadra avversaria**, fermo restando che come più volte detto ai giocatori di muro di zona 2 e 3 spetta il compito d'intervenire sulle palle corte che cadono dietro al muro, le competenze di difesa sono così divise:

- • **Al difensore di zona 1** spetta il compito di difendere il lungolinea e d'intervenire sui pallonetti che cadono vicino alla linea laterale destra. Inoltre questo giocatore ha il compito d'intervenire sui palloni toccati dal muro che cadono fuori della linea laterale destra.
- **Al difensore di zona 6** spetta il compito di difendere la palla che passa in mezzo al muro, nel caso di un attacco in super, mentre su palla scontata, tale giocatore di difesa si posiziona a seconda di quelle che sono le caratteristiche dell'attaccante avversario. Nel caso che si decida di murare l'attaccante in lungolinea, si posiziona in diagonale. Viceversa se con il muro cerchiamo di arrestare la diagonale, andrà a difendere il corridoio in lungolinea. Se invece l'attaccante tende a tirare molto sulle mani alte del muro, si posiziona lungo dietro al muro per intervenire sui palloni toccati che tendono a scavalcare la difesa. In ogni caso a tale difensore spetta il compito di difendere i palloni toccati dal muro che vanno lunghi oltre la linea di fondo campo.
- **Al difensore di zona 5** spetta il compito di difendere la diagonale. Spesso poiché tale atleta è il libero, che ha una posizione di difesa molto statica mentre sia il posto 4 sia il posto 1 devono arretrare velocemente, a quest'atleta si chiede d'intervenire anche sul pallone corto al centro del campo. In ogni caso a tale difensore spetta il compito di difendere i palloni toccati dal muro che cadono oltre la linea laterale sinistra.
- **Al difensore di zona 4** spetta il compito di scendere a difendere la diagonale stretta e d'intervenire sul pallonetto interno al campo. Inoltre deve intervenire sui palloni che toccano il muro e che cadono vicini alla rete.

- Nel caso di un **attacco di zona 2 della squadra avversaria:**

Fig. 3 Su attacco di zona 2 al giocatore di zona 5 spetta il compito di difendere il lungolinea e il pallonetto esterno; al giocatore di zona 6 spetta il compito di difendere la palla in mezzo al muro; al difensore di zona 1 spetta il compito della diagonale e dei palloni corti in mezzo al campo; al giocatore di zona 2 spetta il compito di difendere la diagonale stretta e il pallonetto interno



- **Al giocatore di zona 5** spetta il compito del lungolinea, del pallonetto esterno e delle palle toccate fuori della linea laterale sinistra.
- **Al difensore di zona 6** spetta il compito della palla in mezzo o della palla fuori a seconda della convenzione stabilita con il muro e delle palle toccate dal muro che scavalcano la linea di fondo campo.
- **Al difensore di zona 1** spetta il compito di difendere l'attacco in diagonale e di intervenire sulle palle toccate dal muro che cadono fuori della linea laterale destra. Inoltre questo difensore può intervenire sulle palle corte al centro del campo.
- **Al difensore di zona 2** si chiede di difendere la palla in diagonale stretta e il pallonetto interno nonché d'intervenire sulle palle toccate dal muro che cadono vicine alla rete.

VANTAGGI E SVANTAGGI

Il **vantaggio** sostanziale dei sistemi di difesa senza copertura fissa del pallonetto è di poter impiegare quattro difensori lunghi andando a coprire una zona di campo molto ampia con la difesa senza essere costretti a lasciare degli spazi larghi tra i difensori che potrebbero essere utilizzati dagli attaccanti avversari. Con tale sistema aumenta inoltre la possibilità d'intervenire sui palloni toccati dal muro che cadono fuori dal campo.

Il **sistema di difesa senza copertura fissa del pallonetto**, come detto all'inizio, ci sembra molto valido nell'alto livello, dove gli attaccanti forti che colpiscono alta la palla, ricorrono poche volte al pallonetto, ma cercano, quasi sempre, di evitare il muro o di colpirlo, e quindi la difesa è importante che sia ben messa per intervenire su questo tipo di palloni che cadono lunghi vicino alle linee del campo, o addirittura fuori di esso.

Lo **svantaggio** è chiaramente la vulnerabilità del sistema sulle palle corte in maniera particolare dove non vi siano le condizioni che abbiamo posto all'inizio e che vanno create con un buon lavoro d'allenamento in palestra.